

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: De la fermeture écartée et carpée les pieds sur la barre, élan circulaire

L'élan circulaire est souvent combiné avec un autre élément. Il peut être effectué de deux manières.

De la fermeture écartée et carpée les pieds sur la barre, élan circulaire arrière: De l'appui faciale (prise dorsale) prise d'élan en arrière (les pieds doivent être à la hauteur des épaules). Venir à la barre en position carpée ou écartée les pieds sur la barre. Regard vers les genoux, jambes tendues.

De la fermeture carpée les pieds sur la barre, élan circulaire avant: De l'appui dorsale (prise palmaire) prise d'élan en posture léger C- et venir en position groupée les pieds sur la barre, regard vers les genoux, pousser les hanches en l'air et tendre les jambes. Pour déclencher l'élan circulaire carpé avant ou arrière, tirer en arrière la partie supérieure du dos et tendre les bras en arrière tout en appuyant les pieds contre la barre. A environ 7/8 de l'élan circulaire, plier brièvement les genoux et tendre à nouveau les jambes au-dessus de la barre (petit mouvement rapide). Le regard reste tourné vers les genoux. L'élément se termine en position carpée/écartée.

L'exercice de construction suivant est disponible sous forme de vidéo.

Élan circulaire arrière à l'élan par-dessous la barre avec aide (RE.4041x.03)

De la fermeture carpée les pieds sur la barre, élan circulaire arrière à l'élan par-dessous la barre à la station avec deux aides. Les aides se tiennent devant la barre. Ils tiennent les chevilles de la gymnaste par-dessous la barre et accompagnent entièrement le mouvement. La main éloignée de la barre soutient le bassin lors du saut à la station.

D'autres exercices de construction figurent dans la brochure «Gymnastique – Gymnastique aux agrès».

Source: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Gymnastique: Gymnastique aux agrès. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO